

**"Maak je geen
zorgen.
Het gaat wel
weer over."**

**"Heb je al
geprobeerd
om...?"**

**"Ik begrijp
perfect
hoe jij je
voelt."**

**"Maar je
hebt toch
alles om
gelukkig
te zijn?"**

**"Je maakt
het veel
erger dan
het is."**

Heb jij ooit al zo gereageerd?
Dan ben je heus niet de enige!
Maar, ook al bedoel je het goed,
deze uitspraken helpen niet. Ze
kunnen ervoor zorgen dat de ander
zich niet begrepen voelt en het
gesprek stilvalt. En dat is jammer,
want praten lucht op.

Maar wat zeg je dan wél?
Op de andere kant van deze
flyer geven we je graag
enkele tips om een gesprek
aan te gaan en geestelijke
gezondheid bespreekbaar
te maken.

**TW
GEEK!?**

maakt van
het hoofd
een zaak

Praten over hoe je je écht voelt, is vaak een grote stap. Veel mensen houden hun problemen stil uit schrik voor hoe de ander zal reageren. Maar jij kan helpen deze drempel te verlagen.

Luisteren en de ander de ruimte geven om te vertellen, zonder oordeel of goedbedoelde adviezen, is waar alles mee begint. Maak hiervoor voldoende tijd vrij. Laat aansluitend zien dat je openstaat voor een gesprek. Inspiratie nodig? Hiernaast vind je enkele gespreksopeners voor een waardevolle en oprechte babbel.

Er zijn ook uitspraken die een gesprek niet helpen. Op de andere kant van de flyer geven we enkele voorbeelden van wat je beter niet zegt.

Meer gesprekstips en andere info vind je op www.tegek.be/gesprekstips

Help jij mee om het taboe op psychische problemen te doorbreken? Doe een gift of zet een actie op! → actie.tegek.be

“Hoe gaat het écht met jou?”

“Wat helpt jou als je het moeilijk hebt?”

“Is er iets waar je graag over wilt praten?”

“Hoe was jouw dag?”

“Wat heb je nodig om je weer (wat) beter te voelen?”

“Je hoeft hier niet alleen door te gaan. Hoe kan ik je helpen?”

“Wat helpt je te ontspannen?”